

Преподаватель-организатор ОБЖ:
Кищенко Олег Викторович

Дисциплина
«Основы безопасности
жизнедеятельности».

Тема занятия:

«Автономное пребывание
человека в природной среде»

Записать в рабочую тетрадь!!!

«Автономное пребывание человека в природной среде»

Добровольная
автономия

Ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, с определенной целью, на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях

Вынужденная
автономия

Ситуация, когда человек случайно, в силу независящих от него обстоятельств оказывается в природных условиях и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности

Общение с природой помогает сформировать

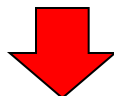
Уверенность в себе

Умение управлять своими эмоциями

Самостоятельность в принятии решений

Умение мобилизовать себя на правильный поступок

Умение добиваться поставленной цели



Совершенствование физических качеств



Основы выживаемости



Ориентирование на местности

Обеспечение себя пищей и водой

Сооружение временного укрытия

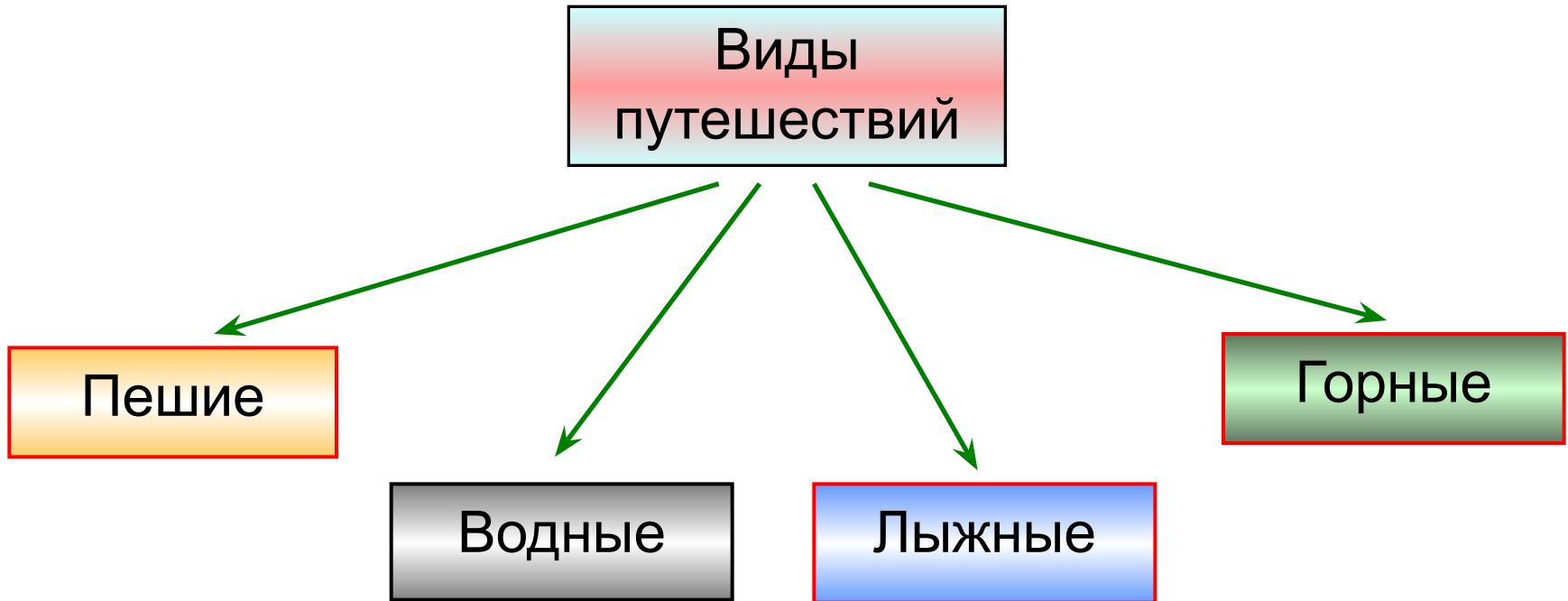
Соблюдение правил безопасного поведения

Порядок оказания первой помощи

Сигналы бедствия



Подготовка к путешествиям





Подготовка к путешествиям



Комплектование группы и распределение обязанностей



Общефизическая и специальная подготовка к путешествию



Разработка маршрута и графика путешествия

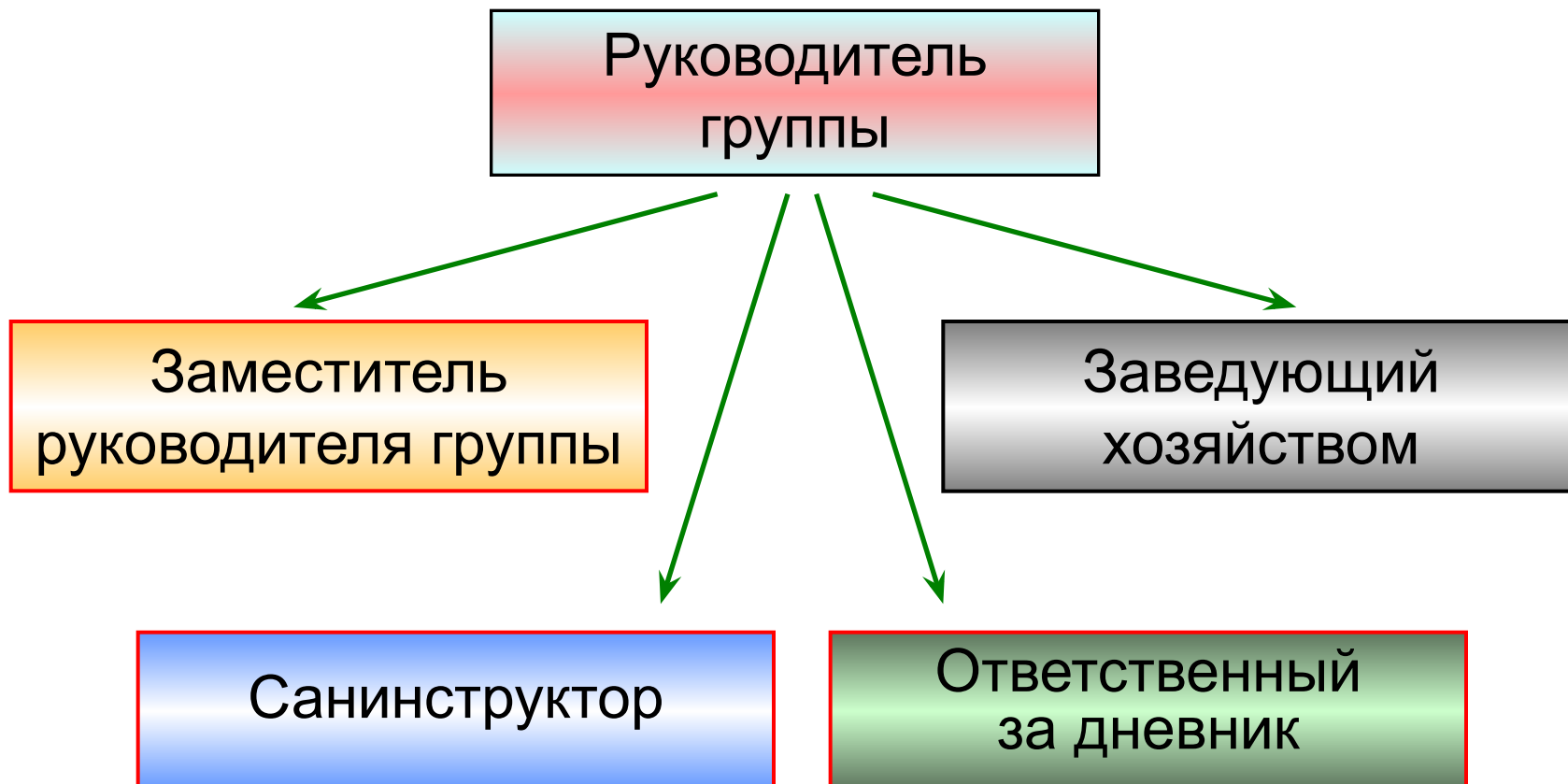


Подготовка личных вещей и снаряжения



Подготовка питьевой воды и продуктов питания

Комплектование группы



Общefизическая подготовка

Норматив	Оценка		
	Удовлетвор.	Хорошо	Отлично
Бег на 100 м (секунд): Мальчики Девочки	14.8 17.5	14,6 17,0	14,0 16,0
Приседание на одной ноге (раз): Мальчики Девочки	10 5	15 10	20 15
Подтягивание на перекладине (для мальчиков, раз):	8	9	10
Отжимание из упора лежа (для девочек, раз):	4	6	8
Кросс (мин): Мальчики 3 км: Девочки 1 км:	13 5,5	12,5 4,5	12 4
Лыжи (мин): Мальчики 10 км Девочки 3 км	70 26	65 25	60 24



Разработка маршрута и графика путешествия



Каждая группа, готовясь к походу, должна хорошо представлять его цель, основную задачу. Это может быть отдых с незначительной физической нагрузкой, поиск «нехоженых» мест с охотой и рыбалкой, осмотр достопримечательностей, выполнение заданий организации, прохождение спортивного маршрута и т. д.

Планирование
путешествия

Изучение района
путешествия

Разработка
маршрута

Составление
календарного плана

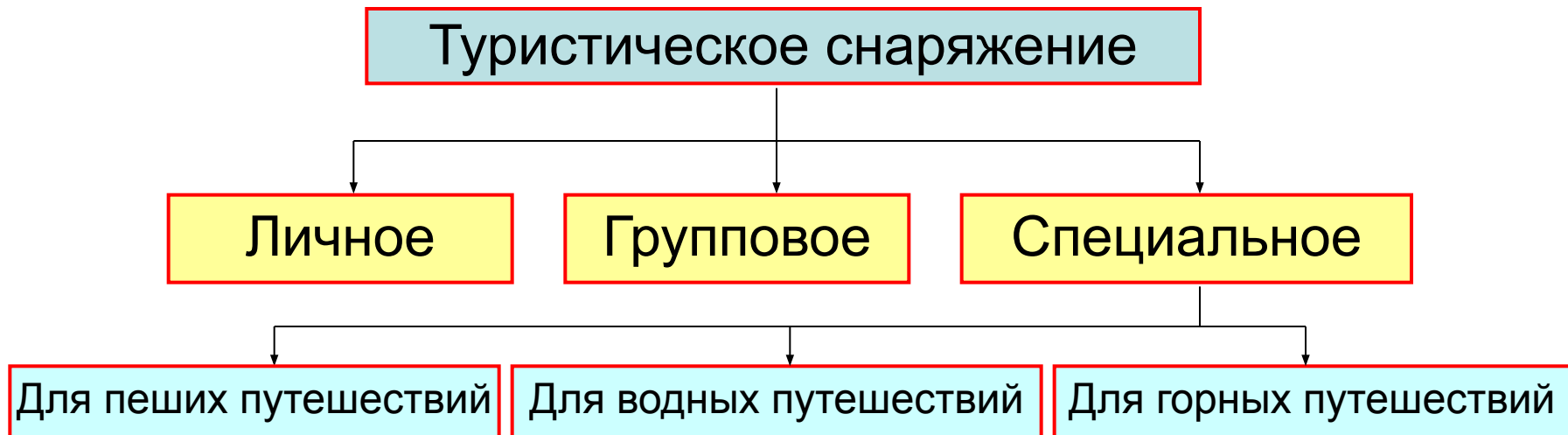
Профиль
маршрута

Снаряжение

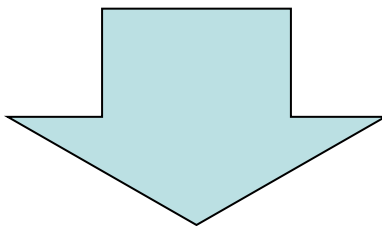
Снаряжение должно быть легким, прочным, надежным, отличаться простотой в употреблении, небольшими габаритами, возможностью использования в условиях холода, жары и повышенной влажности.

Зимняя одежда должна быть теплой, защищала от ветра, не стесняла движений, сохраняла теплоизоляционные свойства в увлажненном состоянии.

Туристская палатка должна быть непромокаемой, быстро устанавливаться и разбираться, защищать от комаров и мошки, обеспечивать максимум удобств при минимальных размерах. Туристское снаряжение подразделяется на личное и групповое, а также на снаряжение для пешеходных, водных, горных и других путешествий.



Личное снаряжение



Одежда

Обувь

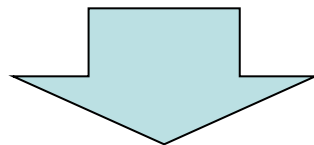
Рюкзак

Спальные принадлежности

Личные вещи «мелочи»



Групповое снаряжение



Палатки,
брезент

Шанцевый
инструмент

Приборы для
ориентирования

Приборы для
наблюдения

Костровые
принадлежности

Принадлежности
для игр



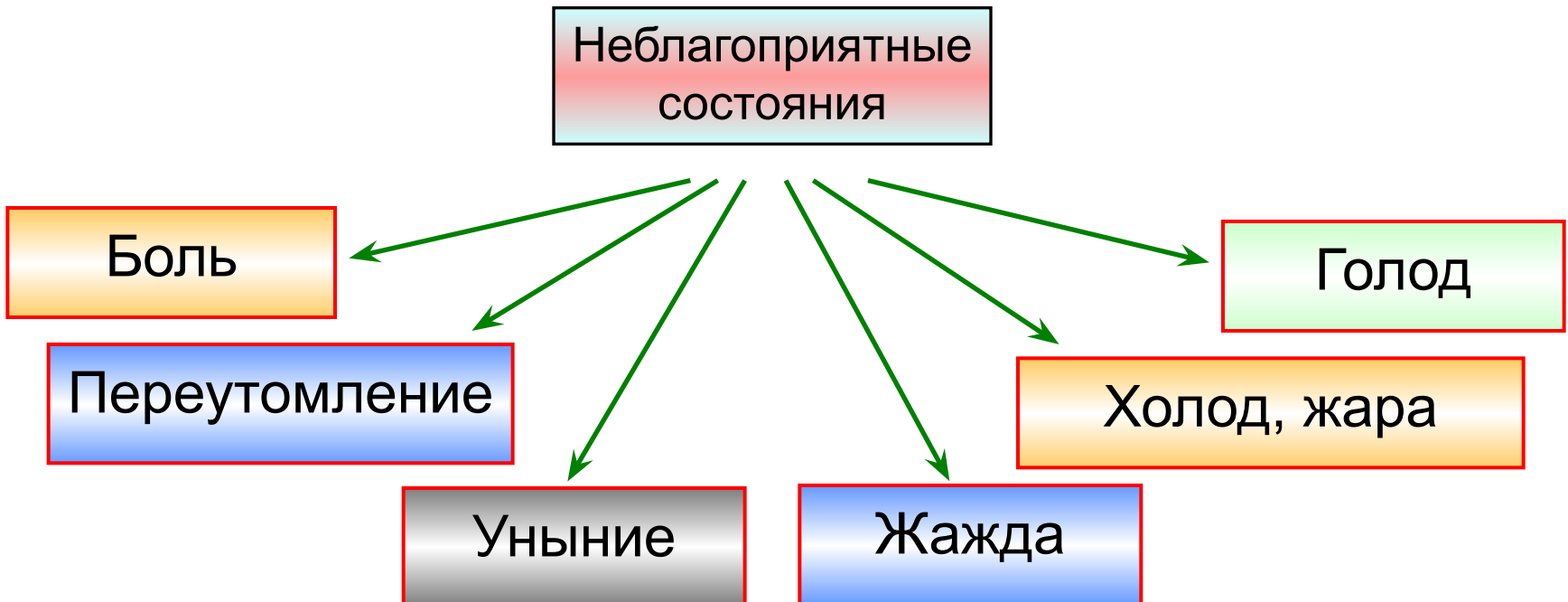


Психологические основы выживания в природе

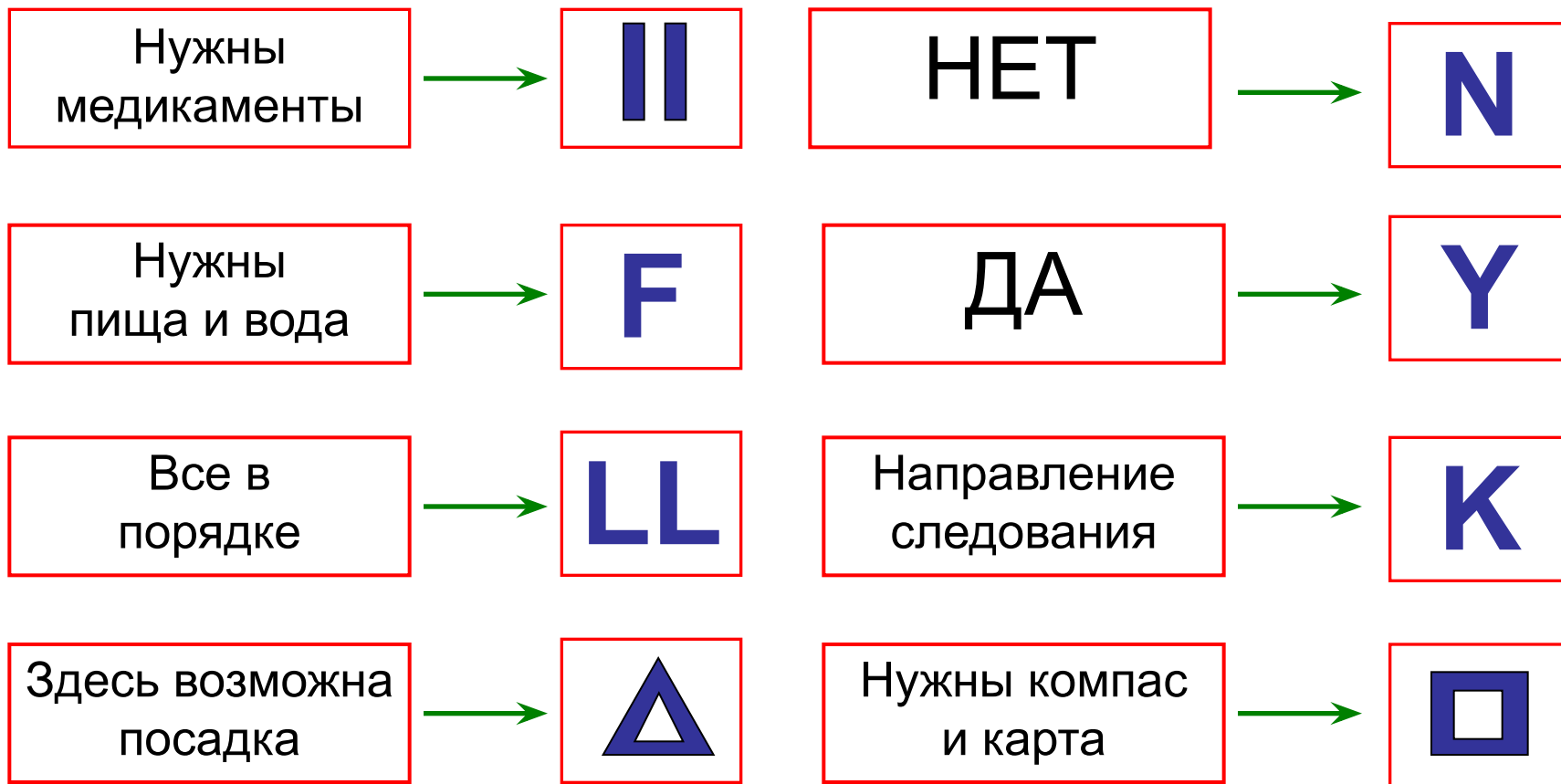


Главное при попадании в экстремальную ситуацию – это **воля** и **стремление к жизни**. Если ты победишь страх, то голова начнет лучше работать, мышцы напрягутся, зрение станет острее.

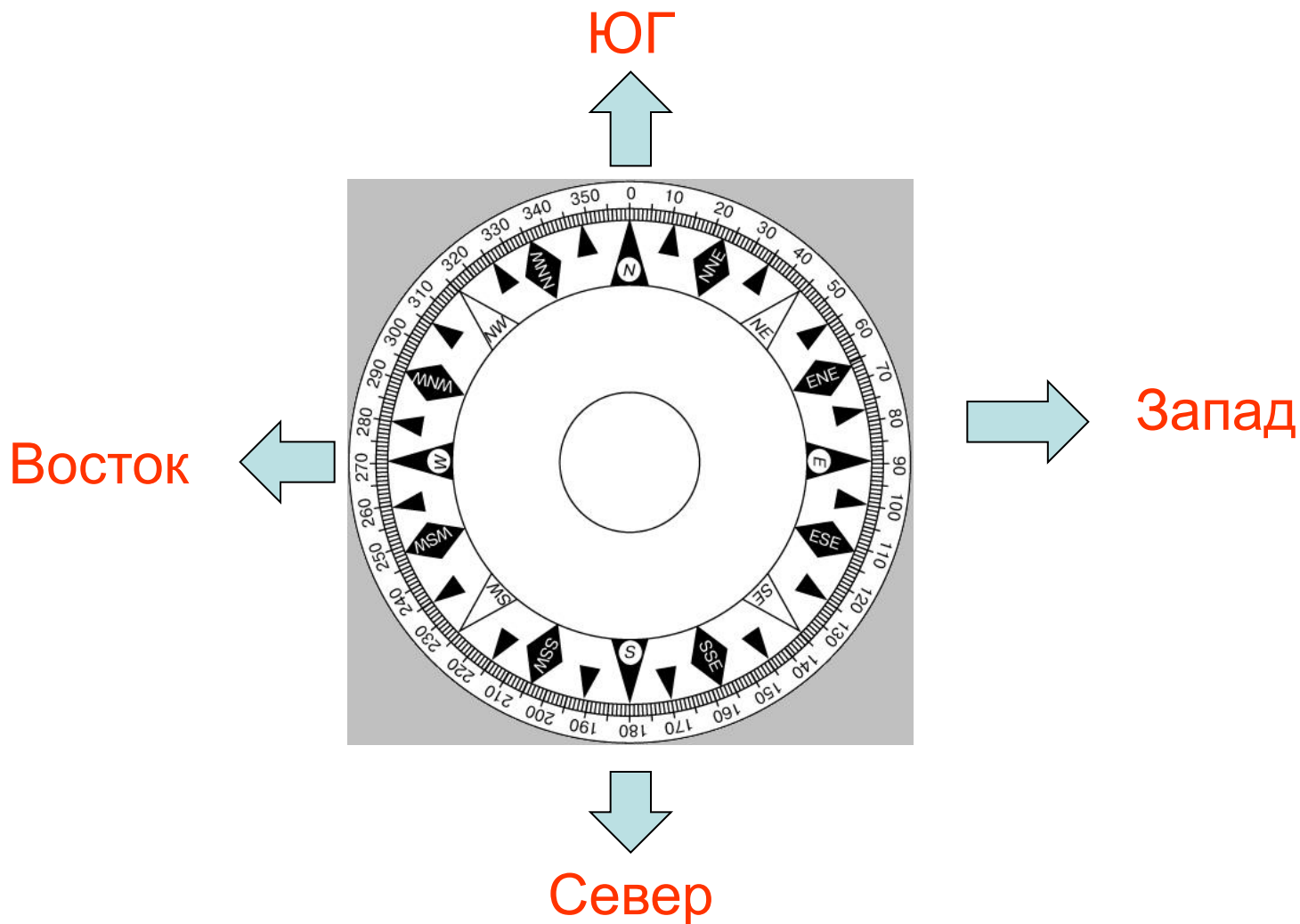
В любом случае решающее значение имеют действия, совершенные в первые минуты экстремальной ситуации. От быстроты, с которой человек приходит в себя, и последующей за этим оперативности и правильности действий зависит выживание в самых неблагоприятных условиях.



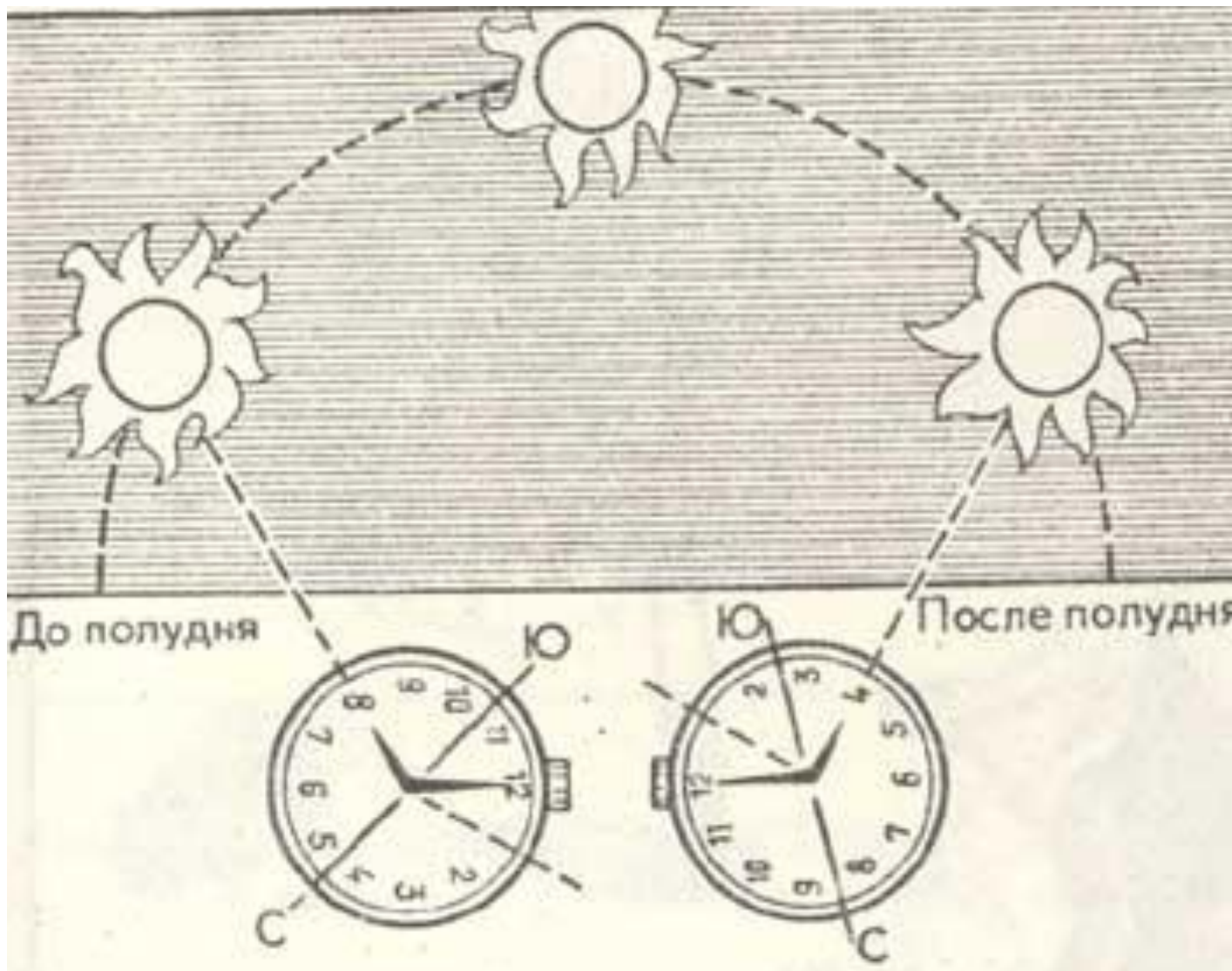
Сигналы международного кода



Ориентирование по компасу



Определение сторон света с помощью часов



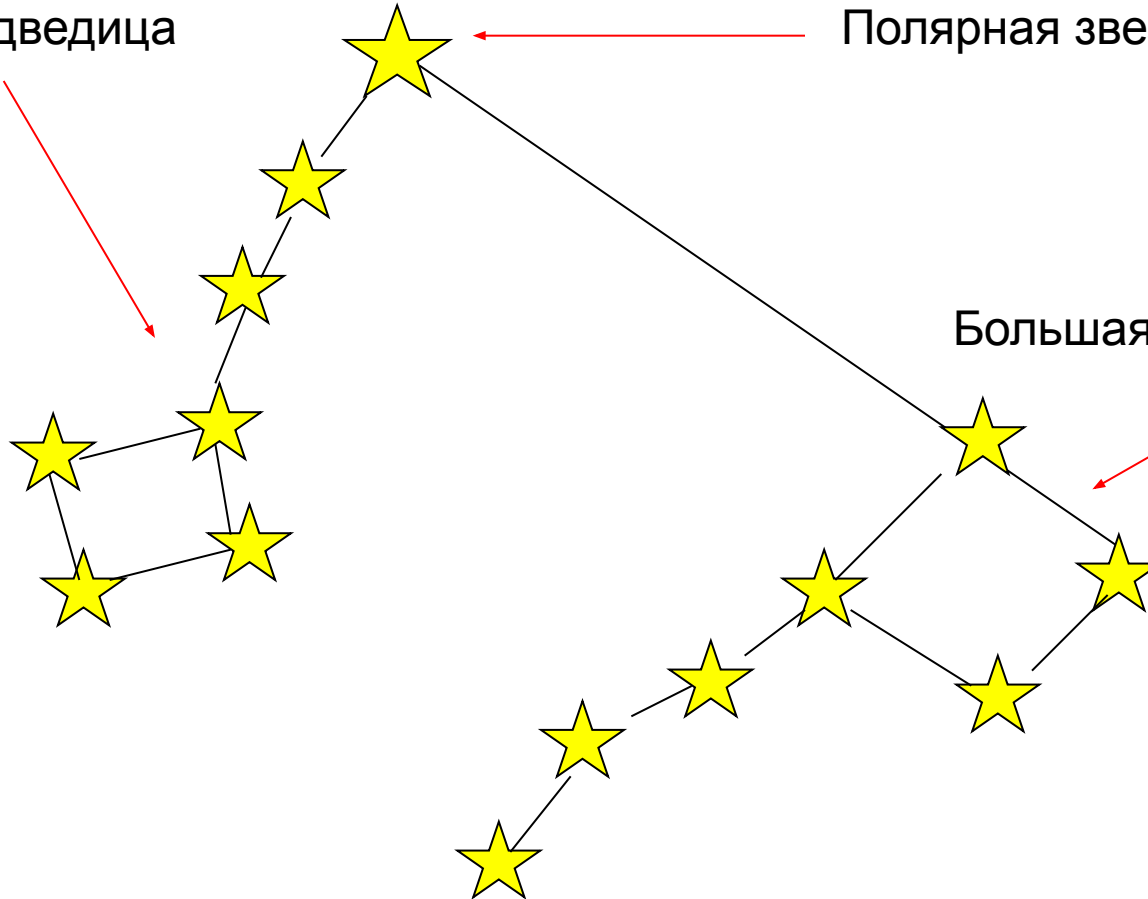
Ориентирование по звездам



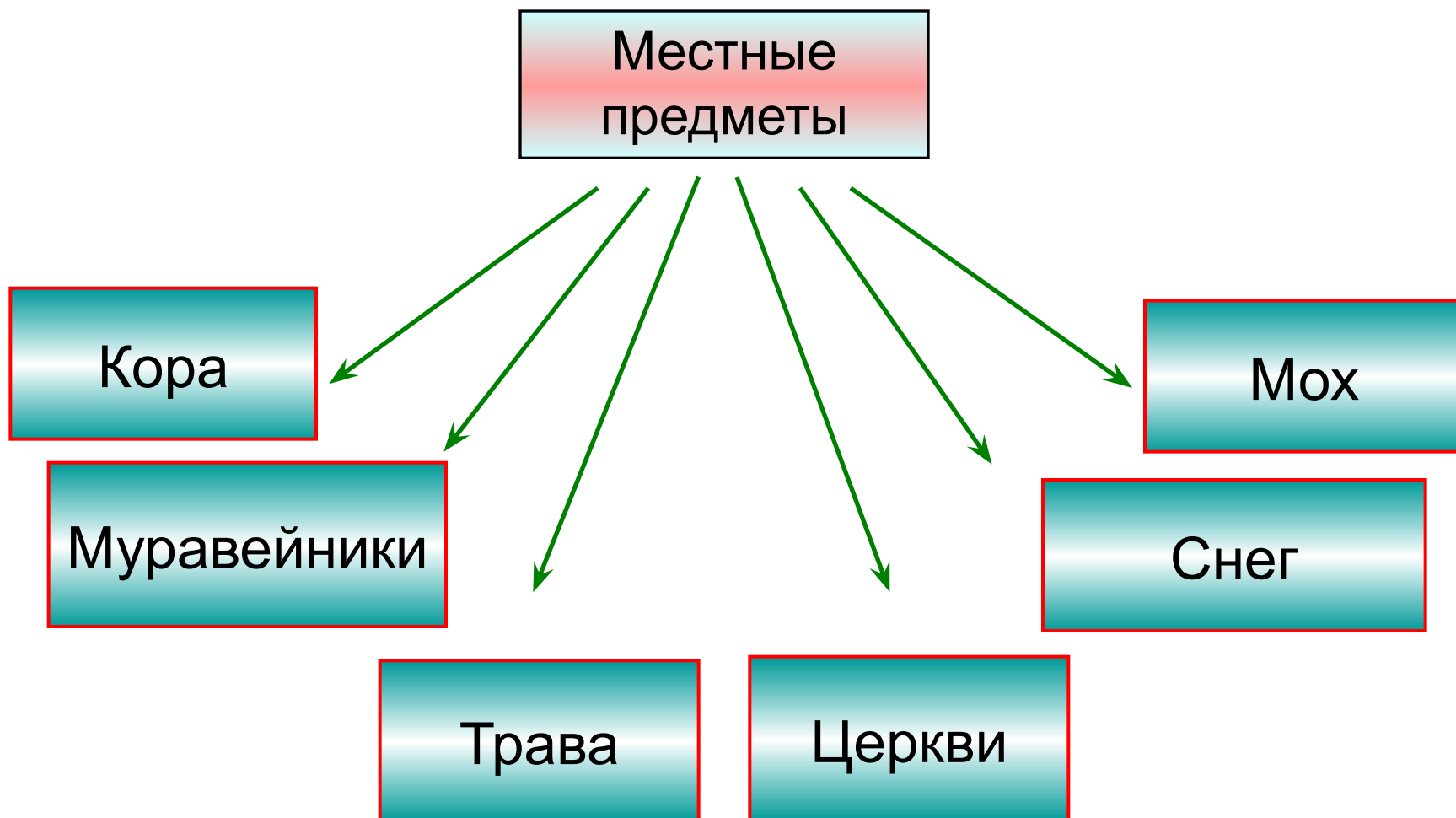
Малая медведица

Полярная звезда

Большая медведица



Ориентирование по местным признакам



Устройство временных укрытий



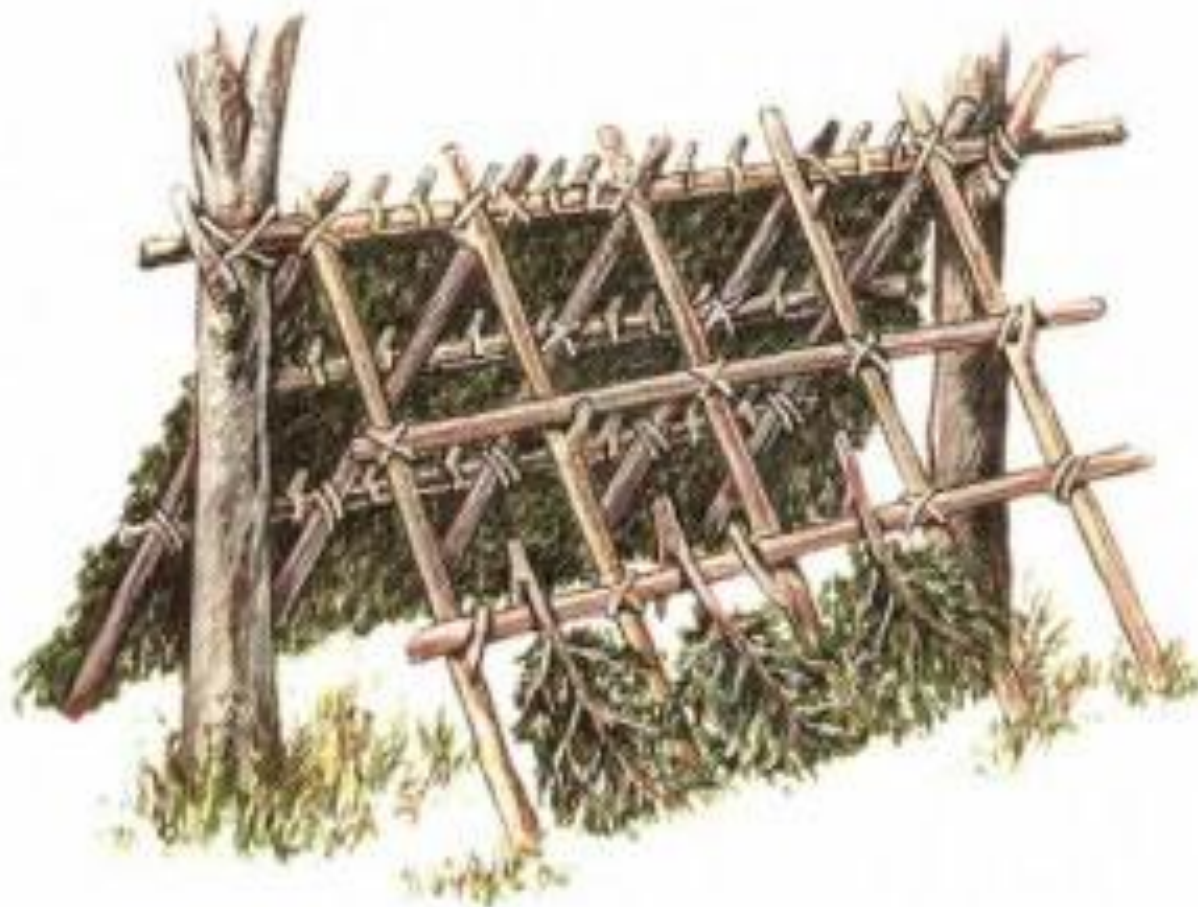
Устройство временных укрытий



Устройство временных укрытий



Устройство временных укрытий



Устройство временных укрытий



Традиционный вариант



Вариант «воронка» из шкуры



Вариант, оборудованный с использованием камней и пеньков

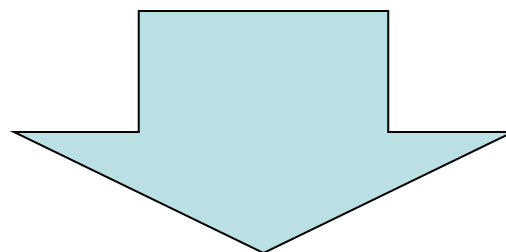


Простое устройство

Способы добычи огня



Спички



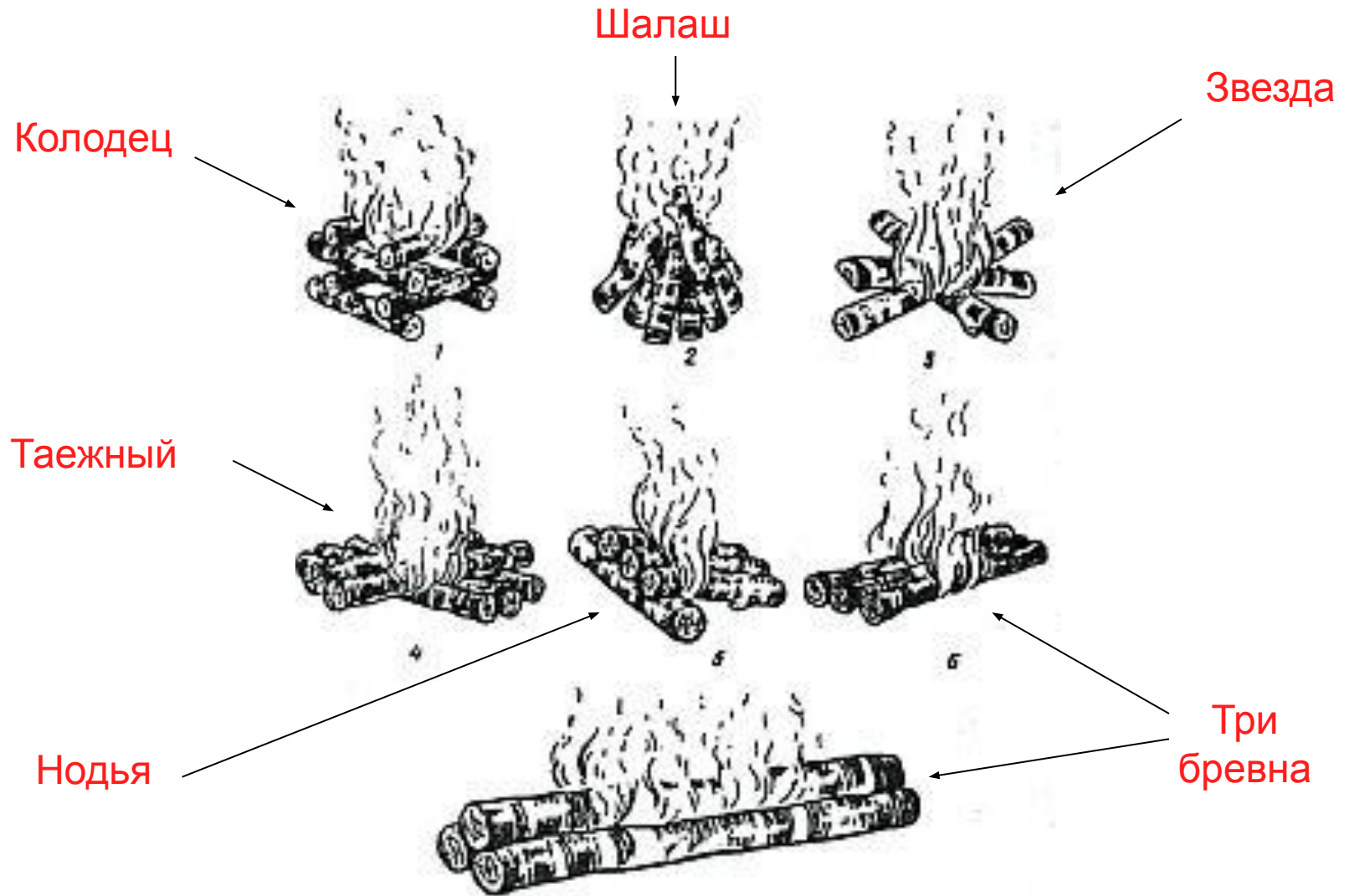
Огниво



Линза

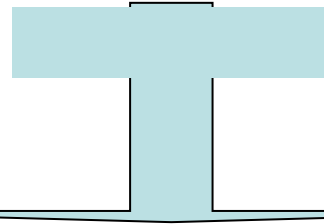


Типы костров





Способы добычи воды



Реки, озера, ручейки, колодцы

Сбор водного конденсата с травы

Конденсат с веток деревьев

Дождь (снег)

Сок деревьев (березовый)

Из ямки, вырытой в земле



Кипячение и фильтрация ВОДЫ



Кипячение воды при отсутствии металлической емкости

Вскипятить воду можно в неметаллической емкости, несколько раз кидая в воду раскаленные камни или металлические предметы (топор со снятой ручкой).

По некоторым данным вскипятить воду можно в бумажном пакете из-под сока или коробе из бересты, нагревая место, соприкасающееся с водой.

Фильтрация загрязненной воды

Взять консервную банку, сделать несколько дырок. Банку набить песком, травой, углем от костра. Фильтровать воду через банку. Очень хорошая очистка таким способом может быть произведена через таблетки активированного угля.

Способы добычи пищи



Собирание грибов, ягод, орехов

Добывание мелких животных, насекомых

Ловля рыбы, ракообразных

Поиск съедобных растений

Задание:

Сообщение «Съедобные и ядовитые растения»

Ориентирование по часам, укрытия.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ